A: 定食 B: ヘルシー定食 予定献立表

茨城県鹿嶋市光3番地 TEL 0299-82-3548 FAX 0299-82-3547 株式会社 鹿島フード

100%

	6/7(日)	6/8(月	)	6/9(火	()	6/10(7	<b>k</b> )	6/11(オ	<b>/</b> )	6/12( <del>ś</del>	)	6/13(	(土)	"
	6月10日提供	メンチカツ		ハンバーグ(おろしダレ)		豚塩カルビ		ハムカツ		ササミカツ		チーズボロニアカツ		《お知らせ》 下記、Q R =
	宮崎 チキン南蛮丼	キノコの和風パスタ	カロリー 80	7 ベーコンとブロッコリーのニンニク炒め	カロリー 809	山菜スパゲティー	カロリー 850	レンコンラー油炒め	カロリー 853	こんにゃくとにんじんの煮物	カロリー 721	ひじき煮	カロリー 828	から予定献ユメニュー、お
A	ノイン田虫开	サルサオムレツ	蛋白質 1	6 白身魚フライ	蛋白質 21	揚げギョーザ	蛋白質 19	マカロニサラダ	蛋白質 20	甘酢あん棒	蛋白質 20	チキン南蛮	蛋白質 18	めメニュー等
		青梗菜のナムル	脂 質 1	4 ガンモと大根の煮物	7) 脂 質 27	ピーマンとにんじんの炒め	脂 質 32	ほうれん草おひたし	脂 質 27	ワカメポン酢和え	脂 質 16	春雨の酢の物	語 夏   ∠ /	内が閲覧でき 是非、ご利用
		茄子の七味煮	塩 分	3 カボチャサラダ	塩 分 4	昆布佃煮	塩 分 3	山クラゲ	塩 分 3	厚焼き玉子	塩 分 3	子持ち木耳		さい。
		・柴漬け	炭水化物 12	7 桜漬け	炭水化物 115	千切り大根	炭水化物 114	華大根	炭水化物 129	はりはり漬け	炭水化物 121	ゴマ高菜	炭水化物 124	
		ビーフカ	カロリー 8	。 から揚げカ	カロリー 924	-	カロリー 806		カロリー 744		עוםת			phttps://blog.goo.ne.jp/
レー			脂質 2		脂 質 33.9	キーマカレー	脂質 18.9	ポークカレー	脂 質 20.1		脂質	_		orue-jb/ka
			塩 分 6	.1	塩 分 4		塩 分 3.3		塩 分 4.1		塩分			56-16014//:s
			カロリー 69	<sup>4</sup> 。 冷やし茶そば	カロリー 554	チキン南蛮	カロリー 990		カロリー 794		חניםת			boołemińsea/qi.on.oo.g.
丼物		焼とり丼	脂 質 13	らいでしまでは、 (ごぼう天)	脂 質 17.9	対	脂 質 25.1	牛丼	脂 質 19.2		脂質	_		
			塩 分 4	.3	塩 分 6.7		塩 分 3.7		塩 分 3.5		塩 分			
		6/15(月)		6/16(火)		6/17(水)		6/18(木)		6/19(金)				
	6/14(日)	6/15(月	<b>]</b> )	ر/16(ء	火)	6/17(7	K)	6/18(オ	<b>/</b> )	6/19(ፏ	<b>E</b> )	6/20(	(土)	
	6/14(日) 日曜おまかせメニュー			6/16() 鶏のかお		6/17(ス 牛肉の中事		6/18(オ エビフラ		6/19(会 サーモンフ		6/20( マヨタマ	•	
		フライドチ	キン	-	り焼	牛肉の中華	声炒め	エビフラ	5イ		フライ		•	
A	日曜おまかせメニューご注文は	フライド 引	キンカロリー 88	<b>鶏のかお</b> 7 昆布とさつま揚げの煮物	り焼	牛肉の中 切干大根煮	声炒め	<b>エビフラ</b> ナポリタン	<b>ライ</b> カロリー 761	サーモンフ	7 <b>ライ</b> カロリー 882	マヨタマ スタミナ炒め	フライ	
A	日曜おまかせメニュー ご注文は 当日朝9:00までに 0299-82-3548	<b>フライド</b> 茄子の肉みそ炒め 棒ぎょうざ	キン カロリ- 88 蛋白質 2	<b>鶏のかお</b> 7 昆布とさつま揚げの煮物	り焼 カロリー 579 蛋白質 21	<b>牛肉の中</b> 類 切干大根煮 コロッケ	<b>声少め</b> カロリー 688 蛋白質 26	エビフラ ナポリタン 千草焼き	ラ <b>イ</b> カロリー 761 蛋白質 20	サーモンフ鶏の味噌炒め	7 <b>ライ</b> カロリー 882	マヨタマ スタミナ炒め ミニチキン	フライ	
A	日曜おまかせメニュー ご注文は 当日朝9:00までに	<b>フライド</b> 茄子の肉みそ炒め 棒ぎょうざ	キン カロリー 88 蛋白質 2 脂 質 30	<b>鶏のかお</b> 7 昆布とさつま揚げの煮物 1 うずら串フライ	り焼 3 カロリー 579 蛋白質 21 は 脂 質 12	<b>牛肉の中</b> 類 切干大根煮 コロッケ	<b>声少め</b> カロリー 688 蛋白質 26 脂 質 15	エビフラ ナポリタン 千草焼き	ライ カロリー 761 蛋白質 20 脂 質 17	サーモンフ 鶏の味噌炒め レンコンバジル炒め 青梗菜ナムル	フライ カロリー 882 蛋白質 22 脂 質 30	マヨタマ スタミナ炒め ミニチキン	フライ カロリー 829 蛋白質 23	
Α	日曜おまかせメニュー ご注文は 当日朝9:00までに 0299-82-3548	フライド <b>ラ</b> 茄子の肉みそ炒め 棒ぎょうざ <sub>小松菜とハムのソテー</sub>	キン カロリー 88 蛋白質 2 脂 質 30 塩 分	<b>鶏のかお</b> 7 昆布とさつま揚げの煮物 1 うずら串フライ 5 カリフラワーゆかり和え	り焼 3 カロリー 579 蛋白質 21 脂質 12 - 塩分 4	牛肉の中 切干大根煮 コロッケ 小松菜辛し和え	<b>声少め</b> カロリー 688 蛋白質 26 脂 質 15	エビフラ ナポリタン 千草焼き ブロッコリー胡麻和え 子持ち木耳	ライ ボロリー 761 蛋白質 20 脂 質 17 塩 分 4	サーモンフ 鶏の味噌炒め レンコンバジル炒め 青梗菜ナムル	フライ カロリー 882 蛋白質 22 脂 質 30 塩 分 4	マヨタマ スタミナ炒め ミニチキン ナムル	フライ カロリー 829 蛋白質 23 脂 質 26	
A	日曜おまかせメニュー ご注文は 当日朝9:00までに 0299-82-3548	フライドラ 茄子の肉みそ炒め 棒ぎょうざ 小松菜とハムのソテー なす煮びたし 柴漬け	キン カロリー 88 蛋白質 2 脂 質 30 塩 分	鶏のかお	り焼 3 カロリー 579 蛋白質 21 脂質 12 - 塩分 4	<b>牛肉の中</b> 類 切干大根煮 コロッケ 小松菜辛し和え 味の花 千切り大根	<b>声炒め</b> カロリー 688 蛋白質 26 脂 質 15 塩 分 3	エビフラ ナポリタン 千草焼き ブロッコリー胡麻和え 子持ち木耳 華大根	ライ ボロリー 761 蛋白質 20 脂 質 17 塩 分 4	サーモンフ 鶏の味噌炒め レンコンバジル炒め 青梗菜ナムル 海鮮大シューマイ はりはり漬け	フライ カロリー 882 蛋白質 22 脂 質 30 塩 分 4	マヨタマ スタミナ炒め ミニチキン ナムル 厚焼や孫	フライ カロリー 829 蛋白質 23 脂 質 26 塩 分 3	
<b>A</b>	日曜おまかせメニュー ご注文は 当日朝9:00までに 0299-82-3548	フライドラ 茄子の肉みそ炒め 棒ぎょうざ <sub>小松菜とハムのソテー</sub> なす煮びたし 柴漬け	キン カロリー 88 蛋白質 2 脂 質 3 塩 分 炭水化物 11	鶏のかお  7 昆布とさつま揚げの煮物  1 うずら串フライ  5 カリフラワーゆかり和え  4 ほうれん草とコーンのソテー  6 桜漬け	り焼 3 カロリー 579 蛋白質 21 脂質 12 - 塩分 4 炭水化物 95	牛肉の中 切干大根煮 コロッケ 小松菜辛し和え 味の花 干切り大根	<b>声少め</b> カロリー 688 蛋白質 26 脂 質 15 塩 分 3 炭水化物 129	エビフラ ナポリタン 千草焼き ブロッコリー胡麻和え 子持ち木耳 華大根	ライ ボロリー 761 蛋白質 20 脂 質 17 塩 分 4 炭水化物 127	サーモンフ 鶏の味噌炒め レンコンバジル炒め 青梗菜ナムル 海鮮大シューマイ はりはり漬け	フライ カロリー 882 蛋白質 22 脂 質 30 塩 分 4 炭水化物 126	マヨタマ スタミナ炒め ミニチキン ナムル 厚焼や孫	フライ カロリー 829 蛋白質 23 脂 質 26 塩 分 3	
<b>A</b>	日曜おまかせメニュー ご注文は 当日朝9:00までに 0299-82-3548	フライドラ 茄子の肉みそ炒め 棒ぎょうざ 小松菜とハムのソテー なす煮びたし 柴漬け	キン カロリー 88 蛋白質 2 脂 質 3 塩 分 炭水化物 11	鶏のかお 現布とさつま揚げの煮物 うずら串フライ カリフラワーゆかり和え は ほうれん草とコーンのソテー 桜漬け	り焼 カロリー 579 蛋白質 21 脂質 12 ・塩分 4 炭水化物 95	牛肉の中 切干大根煮 コロッケ 小松菜辛し和え 味の花 干切り大根	<b>声少め</b> カロリー 688 蛋白質 26 脂 質 15 塩 分 3 炭水化物 129	エビフラ ナポリタン 千草焼き ブロッコリー胡麻和え 子持ち木耳 華大根 <b>ポークカ</b> レー	カロリー 761 蛋白質 20 脂 質 17 塩 分 4 炭水化物 127	サーモンフ 鶏の味噌炒め レンコンバジル炒め 青梗菜ナムル 海鮮大シューマイ はりはり漬け	フライ カロリー 882 蛋白質 22 脂質 30 塩分 4 炭水化物 126	マヨタマ スタミナ炒め ミニチキン ナムル 厚焼や孫	フライ カロリー 829 蛋白質 23 脂 質 26 塩 分 3	
<b>Α</b>	日曜おまかせメニュー ご注文は 当日朝9:00までに 0299-82-3548	フライド が 茄子の肉みそ炒め 棒ぎょうざ 小松菜とハムのソテー なす煮びたし 柴漬け ビーフカ レー	キン カロリー 88 蛋白質 2 脂 質 3 塩 分	鶏のかお 電布とさつま揚げの煮物 うずら串フライ カリフラワーゆかり和え は ほうれん草とコーンのソテー 被漬け で チキンカ し ナキンカ	り焼 カロリー 579 蛋白質 21 脂 質 12 塩 分 4 炭水化物 95 カロリー 72 脂 質 15.7 塩 分 6.7	牛肉の中 切干大根煮 コロッケ 小松菜辛し和え 味の花 干切り大根 キーマカ レー	<b>車火め</b> カロリー 688 蛋白質 26 脂質 15 塩分 3 炭水化物 129 カロリー 806 脂質 18.9 塩分 3.3	エビフラ ナポリタン 千草焼き ブロッコリー胡麻和え 子持ち木耳 華大根 ポークカ レー	カロリー 761 蛋白質 20 脂 質 17 塩 分 4 炭水化物 127 カロリー 744 脂 質 20.1 塩 分 4.1 カロリー 875	サーモンフ 鶏の味噌炒め レンコンバジル炒め 青梗菜ナムル 海鮮大シューマイ はりはり漬け	フライ カロリー 882 蛋白質 22 脂質 30 塩分 4 炭水化物 126	マヨタマ スタミナ炒め ミニチキン ナムル 厚焼や孫	フライ カロリー 829 蛋白質 23 脂 質 26 塩 分 3	
<b>A</b> **物	日曜おまかせメニュー ご注文は 当日朝9:00までに 0299-82-3548	フライドラ 茄子の肉みそ炒め 棒ぎょうざ 小松菜とハムのソテー なす煮びたし 柴漬け	キン カロリー 88 蛋白質 2 脂 質 3 塩 分	鶏のかお 昆布とさつま揚げの煮物 うずら串フライ カリフラワーゆかり和え は ほうれん草とコーンのソテー 後漬け チキンカ し ー	り焼 カロリー 579 蛋白質 21 脂 質 12 塩 分 4 炭水化物 95 カロリー 72 脂 質 15.7 塩 分 6.7	牛肉の中 切干大根煮 コロッケ 小松菜辛し和え 味の花 干切り大根 キーマカ レー	<b>車火め</b> カロリー 688 蛋白質 26 脂質 15 塩分 3 炭水化物 129 カロリー 806 脂質 18.9 塩分 3.3	エビフラ ナポリタン 千草焼き ブロッコリー胡麻和え 子持ち木耳 華大根 ポークカ レー	カロリー 761 蛋白質 20 脂 質 17 塩 分 4 炭水化物 127 カロリー 744 脂 質 20.1 塩 分 4.1 カロリー 875	サーモンフ 鶏の味噌炒め レンコンバジル炒め 青梗菜ナムル 海鮮大シューマイ はりはり漬け	フライ カロリー 882 蛋白質 22 脂質 30 塩分 4 炭水化物 126	マヨタマ スタミナ炒め ミニチキン ナムル 厚焼や孫	フライ カロリー 829 蛋白質 23 脂 質 26 塩 分 3	

塩 分 3.9

引き続き各職場様にてご注文をお願いいたします。

塩 分 4.8

塩 分 3.1



塩 分

塩 分 3.9